Guía terapéutica de tratamiento

Una guía sencilla para el tratamiento efectivo del síndrome de apnea hipopnea del sueño

Asenarco ESPAÑA

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR

PHILIPS RESPIRONICS

Guía terapéutica del SAHS: tratamiento efectivo

1 Le han diagnosticado síndrome de apnea hipopnea del sueño

2 ¿Qué es el síndrome de apnea hipopnea del sueño?

3 Beneficios de un tratamiento regular

4 Descripción del equipo

5 Uso y cuidados de la mascarilla y el dispositivo

6 Uso y cuidados del humidificador

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

1 Le han diagnosticado síndrome de apnea hipopnea del sueño

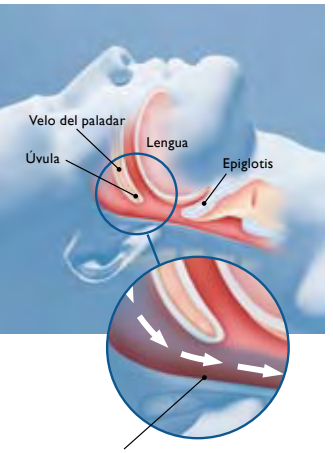
Habitualmente tiene dificultades para dormir, ronca ruidosamente, respira con dificultad o se ahoga por las noches. Se siente extremadamente cansado durante el día, le duele la cabeza por las mañanas, se encuentra deprimido y, además, le han diagnosticado SAHS (síndrome de apnea hipopnea del sueño).

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

2 ¿Qué es la apnea obstructiva del sueño?

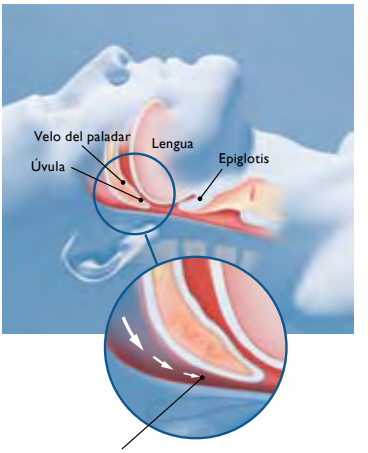
Si padece SAHS (síndrome de apnea hipopnea del sueño), el motivo por el que deja de respirar en repetidas ocasiones durante el sueño es porque sus vías aéreas se contraen. La contracción de vías aéreas altas se debe a una reducción de la actividad muscular, un crecimiento de los tejidos que se encuentran alrededor de las vías aéreas o cualquier problema estructural que produzca un estrechamiento de la vía aérea.
Esto evita que el aire llegue a los pulmones, los niveles de dióxido de carbono en sangre aumenten y el sueño se interrumpa.

Vía aérea abierta



Una vía aérea alta abierta y clara deja que el aire circule libremente hacia y desde los pulmones.

Vía aérea cerrada



Se producen ronquidos y apneas (interrupción de la respiración) debido a la contracción de las vías aéreas altas.

Algunas medidas pueden ayudarle en el tratamiento del SAHS, entre las que se incluyen:

- **Pérdida de peso**
- **No ingerir alcohol por la noche**
- **Dormir de lado**

No obstante, estas medidas no logran mitigar por completo el SAHS.

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

Tratamiento del SAHS

El C-PAP es un tratamiento eficaz del SAHS.
El tratamiento de C-PAP evita que la vía aérea alta se contraiga durante el sueño, lo que se traduce en un flujo continuo de aire a través de las vías aéreas, permitiéndole respirar correctamente.

Un sistema de tratamiento de C-PAP se compone de 3 piezas:

1. Dispositivo: con un tamaño reducido para colocar en su mesilla de noche.

2. Tubo de suministro: conecta el dispositivo y la pantalla.

3. Mascarilla: se coloca sobre la nariz (mascarilla nasal) o sobre la nariz y la boca (mascarilla facial completa).

El tratamiento de C-PAP es un sistema no agresivo que puede aliviar los síntomas del SAHS si se utiliza diariamente, siguiendo las indicaciones.

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

3 Beneficios de un tratamiento constante

Es importante que utilice su dispositivo de C-PAP (presión positiva en vías aéreas) mientras duerme, tal y como le haya indicado su médico. Los síntomas pueden volver a aparecer si no lo utiliza con regularidad.

Se ha observado que un SAHS no tratado puede ser el origen de otros problemas de salud como:

- Hipertensión
- Diabetes tipo II
- Enfermedad cardiovascular
- Arritmias
- Ictus

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

Si utiliza el dispositivo o C-PAP de forma regular tal y como le ha indicado su médico todas las noches, se podrá reducir el impacto negativo que el SAHS puede ejercer en su vida.

Como resultado de este tratamiento, experimentará los siguientes beneficios:

- Menor somnolencia durante el día
- Mejor estado de ánimo
- Mejor memoria, atención y concentración
- Reducción del número de despertares durante la noche para ir al baño
- Mejor calidad de vida
- Menor riesgo de accidentes de tráfico relacionados con el sueño
- Reducción de la presión arterial
- Reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

4 Descripción del equipo

Antes de empezar el tratamiento, se recomienda que se familiarice con su mascarilla y dispositivo de tratamiento. Las instrucciones de uso se suministran con el equipo. Es muy importante que se tome el tiempo necesario para leer la información que contienen dichas instrucciones.

Dispositivos terapéuticos de C-PAP

Un dispositivo de presión positiva continua en vías aéreas (C-PAP) es el tratamiento más utilizado para el SAHS. El C-PAP ofrece una corriente de aire continua que mantiene abiertas sus vías aéreas. Estos dispositivos vienen equipados con varios elementos de confort para que pueda seguir su tratamiento de forma correcta.

C-Flex: esta tecnología ayuda a reducir la presión en la exhalación, proporcionando más comodidad que un dispositivo de C-PAP convencional.

A-Flex: tecnología disponible en algunos dispositivos de C-PAP que gradúa la transición de la presión de inhalación a la de exhalación para una mayor comodidad. La tecnología A-Flex hace que la respiración sea más natural en comparación con un dispositivo de C-PAP (presión positiva en vías aéreas) convencional.

Dispositivos terapéuticos de dos niveles

Mientras que los dispositivos de C-PAP están concebidos para administrar una presión constante, un dispositivo terapéutico de dos niveles está configurado para administrar dos niveles de presión durante la noche: una presión inferior durante la exhalación y una mayor durante la inhalación. Estos dispositivos pueden prescribirse a pacientes que tienen problemas para tolerar el tratamiento de C-PAP.
Bi-Flex: tecnología que hace que la inhalación y la exhalación sean más cómodas en comparación con un dispositivo terapéutico de dos niveles convencional.

Humidificador

El humidificador está diseñado para humedecer el aire que se le administra desde el dispositivo. El humidificador puede ayudar a reducir algunos efectos secundarios del tratamiento, como síntomas nasales y sequedad de vías aéreas altas.

Tubo

El tubo se utiliza para transportar el aire del dispositivo a la mascarilla. Si cree que debe reemplazarse el tubo, no dude en decirselo a su médico.

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

4 (continuación)

Mascarilla Nasal

Mascarilla Facial

Mascarilla de Mínimo Contacto

Mascarillas

Una mascarilla cómoda y con un buen ajuste es el elemento clave para su tratamiento diario. Consulte con su médico sobre los diferentes tipos disponibles.

Una vez seleccionada la más adecuada, es importante que la manipule correctamente. Consulte el manual de instrucciones para una limpieza y mantenimiento adecuados. Examine su mascarilla con frecuencia para comprobar si está desgastada o dañada. Si cree que debe reemplazarse, póngase en contacto con su médico. Se recomienda sustituirla una vez al año como mínimo. No obstante, algunos factores pueden reducir la vida útil de estas máscaras de 3 a 6 meses.

Algunos de estos factores son: deterioro del sellado alcolchado debido a las cremas faciales o la acidez de la piel, tamaño y ajuste adecuado de la máscara inicial y frecuencia y método de limpieza de la mascarilla, entre otros.

Cuál es la mascarilla que le conviene

1. Observe si puede respirar por la nariz o no, ya que será necesaria una mascarilla facial completa si al dormir respira por la boca
2. Existen indicadores de tamaño para seleccionar el tamaño correcto de la mas carilla.
3. Una vez colocada, es importante que no apriete demasiado el enganche de ajuste a la cabeza.
4. Es importante que esté familiarizado en detalle con los ajustes para asegurar que la colocación sea lo más cómoda posible.

Optimice el sellado de su máscara

Las sugerencias para las mascarillas nasales y faciales se muestran a continuación, si necesita más información sobre un ajuste correcto de mascarillas de mínimo contacto, hable con su médico.

El aire se escapa alrededor de los ojos: si siente que el aire se escapa alrededor de los ojos y siente presión en los labios.

1. Desconecte y deslice el ajustador de la frente hacia abajo.
2. Afloje la correa inferior del enganche de ajuste a la cabeza.

El aire se escapa por la parte inferior de la mascarilla y siente presión en el puente de la nariz: si el aire se escapa por la parte inferior de la mascarilla y siente una presión excesiva en la nariz y en la frente.

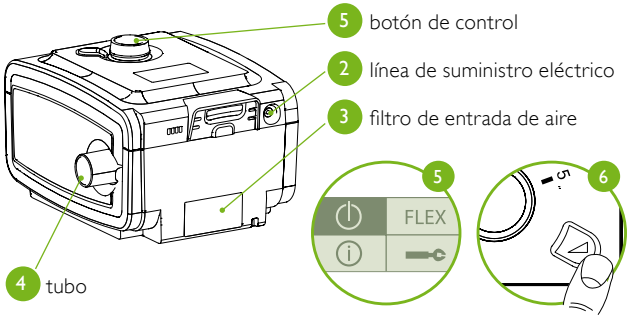
1. Desconecte y deslice el ajustador hacia arriba.
2. Afloje la correa superior del enganche de ajuste

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

5 Uso y cuidados de la mascarilla y el dispositivo

Consejos sobre cómo instalar su dispositivo para el tratamiento

1. Coloque la máquina en una superficie nivelada y firme cerca de su cama.
2. Conecte la fuente de alimentación a la conexión de alimentación en la parte posterior del dispositivo. Conecte el cable de alimentación en la fuente de alimentación y la toma de pared.
3. Compruebe el flujo de entrada de aire del filtro para asegurarse de que está correctamente colocado y limpio.
4. Conecte uno de los extremos del tubo a la salida del flujo de aire de la máquina y el otro extremo en la máscara (o válvula).
5. Colóquese la mascarilla. Gire el botón de control hasta que la pantalla muestre ⏻ (tratamiento). A continuación pulse para iniciar el ventilador. La pantalla cambiará de forma automática al ajuste de presión.
6. Active el control de rampa si es necesario.

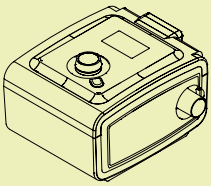


Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

Cuidados del equipo

Dispositivo:

- Asegúrese de que el dispositivo está desconectado antes de limpiarlo. Utilice un paño húmedo y un detergente suave para limpiar el dispositivo. Asegúrese de que el dispositivo está completamente seco antes volver a conectarlo.

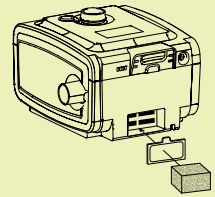


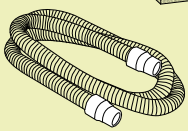
Mascarilla:

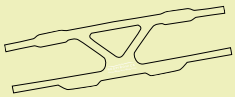
- Retire las almohadillas nasales del enganche de ajuste a la cabeza. Lave a mano regularmente la máscara con agua y jabón suave. Enjuáguela concienzudamente y déjela secar al aire.
- Nunca utilice alcohol ni otros detergentes agresivos sobre la máscara o las almohadillas nasales, ya que pueden dañar la máscara.

Accesorios: filtro/enganche de ajuste a la cabeza/tubo

- El filtro de espuma gris/negro debe lavarse cada dos semanas con agua y jabón suave. Enjuáguelo concienzudamente y séquelo, a continuación, vuelva a instalarlo.
- Lave a mano el enganche de ajuste a la cabeza y el tubo una vez a la semana con agua y jabón suave. Enjuáguelo concienzudamente y déjelo secar al aire.







5 Cuidados del humidificador

Cuidados del humidificador

- Vacíe el humidificador todas las mañanas y déjelo secar al aire.
- Llene el humidificador con agua fresca destilada todas las mañanas.
- Utilice siempre agua destilada en el humidificador para evitar que se formen depósitos de minerales.
- Limpie con frecuencia la cámara del humidificador para evitar la formación de moho. Puede utilizar vinagre blanco puro para limpiar sus depósitos. Asegúrese de que se aclara concienzudamente con agua estéril o destilada antes de utilizar el humidificador.

En caso de daños:
Póngase en contacto con su médico si tiene algún problema que no puede solucionar.
No intente reparar el dispositivo usted solo.

Asenarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

Siga estas sencillas directrices antes de desplazar o transportar su dispositivo.

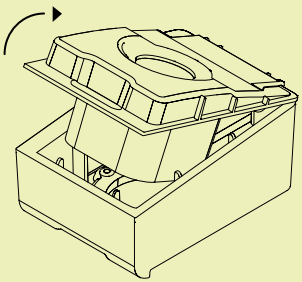
⚠ Advertencia

- Para evitar una descarga eléctrica, desconecte siempre el cable de alimentación de la toma de pared o de la fuente de alimentación de antes de limpiar o transportar el humidificador.

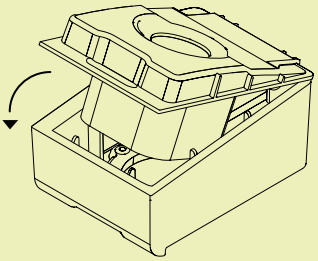
❗ Precaución:

- Cuando desplace o transporte el dispositivo conectado al humidificador, asegúrese de que el depósito de agua se ha retirado o vaciado.

1. Desconecte el equipo del suministro eléctrico.
2. Retire el agua del depósito de agua del humidificador. Vacíe el depósito de agua. Asegúrese de que ha retirado toda el agua.



3. Coloque el humidificador en el depósito de agua en la base del humidificador. La unidad estará lista para desplazarse o transportarse.



Asthmarco ESPAÑA
Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR
PHILIPS RESPIRONICS

Esta guía es un servicio al paciente de la
Asociación Española del Sueño

Con la colaboración del Área de Sueño de la Sociedad Española
de Neumología y Cirugía Torácica

Con el apoyo de:

Comité asesor:

Hospital Universitario de Bellvitge
Dra. Carmen Monasterio.

Hospital Universitario de Valme
Dr. Francisco Campos.

Hospital General Yagüe
Dr. Joaquín Terán.

Hospital Universitario Miguel Servet
Dr. José María Marín.

Hospital General Universitario de Alicante
Dr. Luis Hernández.

Hospital Universitario Marqués de Valdecilla
Dra. Mónica González.

Hospital Universitario Ramón y Cajal
Dr. Salvador Díaz Lobato.

Más información:

www.asenarco.es

www.respironics.es

www.separ.es